



## Factors that motivate females to do exercise

## Kadınları egzersiz yapmalarına motive eden faktörler

Çisem Demirdöken<sup>1</sup>

Tülin Atan<sup>2</sup>

Gamze Deryahanoğlu<sup>3</sup>

Güner Çiçek<sup>4</sup>

Serkan Demirdöken<sup>5</sup>

### Abstract

The aim of this study was to determine the factors that motivate females to do exercise whom live in Corum and to understand whether these factors differ according to some variables. 104 women doing exercise between the age of 18-50 participated voluntarily in the study. In order to determine the motivation of the participants for free time activities, the "Free Time Motivation Scale" developed by Pelletier et al (1989,1991) was used. The adaptation of this scale to Turkish was done by Mutlu (2008) and Güngörmüş (2012). In this study, the one whose adaptation was done by Mutlu (2008) was used. In the 5 sub-dimensions of the scale, assessments were done according to working or not, age, educational status, and the frequency of participation in exercise. For statistical analysis, One- Way Anova and Turkey tests were used as normal distribution data, Kruskal Vallis test and Mann Whitney U test were used for non-normal distribution data. As a consequence of the statistical analysis carried out, it has been understood that leisure motivation values do not differ according to participants' working in somewhere or not and educational status. In our research, age groups were classified in 4 separate groups as 18-25, 26-33, 34-41 and 42-49. It has been determined that

### Özet

Bu çalışmanın amacı; Çorum ilinde bulunan kadınların egzersiz yapmalarına motive eden faktörleri belirleyerek, bu nedenlerin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmektir. Çalışmaya 18-50 yaş aralığında, 104 adet egzersiz yapan kadın gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların egzersize katılım motivasyonlarını belirlemek amacıyla Pelletier ve ark. (1989,1991) tarafından geliştirilen "Boş Zaman Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçeğin Türkçe'ye adaptasyon çalışmaları Mutlu (2008) ve Güngörmüş (2012) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada Mutlu (2008) tarafından adaptasyonu yapılan ölçek kullanılmıştır. Araştırma grubunda yer alan katılımcıların ölçekte yer alan 5 alt boyutta, bir işte çalışıp çalışmamasına, yaşlarına, medeni durumlarına, eğitim durumlarına ve egzersize katılma sıklığına göre değerlendirmeler yapılmıştır. İstatistiksel analiz için normal dağılım gösteren verilerde olarak One-WayAnova ve Tukey testleri, normal dağılım göstermeyen verilerde Kruskal Vallis testi ve Mann Whitney\_U testi kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda katılımcıların bir işte çalışıp çalışmamasına ve eğitim durumuna göre boş zaman motivasyon değerlerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada yaş

<sup>1</sup> Ph.D. Student, Hitit University, Institute of Social Sciences, Physical Education and Sport, [cisemunlu@hotmail.com](mailto:cisemunlu@hotmail.com)

<sup>2</sup> Dr, Ondokuz Mayıs University, Yaşar Doğu Faculty of Sport Sciences, [takman@omu.edu.tr](mailto:takman@omu.edu.tr)

<sup>3</sup> Ph.D. Student, Hitit University, Institute of Social Sciences, Physical Education and Sport, [gamze\\_dryhngl@hotmail.com](mailto:gamze_dryhngl@hotmail.com)

<sup>4</sup> Dr, Hitit University, Institute of Social Sciences, Physical Education and Sport, [gunercicek@hitit.edu.tr](mailto:gunercicek@hitit.edu.tr)

<sup>5</sup> Master Student, Hitit University, Institute of Social Sciences, Physical Education and Sport, [coachserkan@gmail.com](mailto:coachserkan@gmail.com)

the sub-scale of “to know and to accomplish” for those in 26-33 age group is higher than those who are in the age groups of 18-25 and 34-41. In the other sub-scales, no meaningful differences could be found between the age groups. When Free Time Motivation sub-scales were compared according to marital status, it was observed that only “identification/introjection sub-scale showed meaningful difference between the married and the single. Free Time Motivation sub-scales were compared according to the number of doing exercise days in a week, it was seen that the “external regulation” sub-scale of those doing exercise for 4 days or over a week is higher than those who do so for 3 days a week. According to the results obtained; Age, marital status, and often participate in exercise; motivates women to exercise has been found to be the most influential factors.

grupları 18-25, 26-33, 34-41 ve 42-49 yaş olmak üzere 4 ayrı şekilde sınıflandırılmıştır. 26-33 yaş grubunda olanların “bilmek ve başarmak” alt ölçeğinin 18-25 yaş ve 34-41 yaş aralığında olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş gruplarına göre diğer alt ölçekler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Medeni duruma göre Boş Zaman Motivasyon alt ölçekleri karşılaştırıldığında sadece “özdeşim/içe atım” alt ölçeğinin evliler ile bekarlar arasında anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Haftada egzersiz yapılan gün sayısına göre Boş Zaman Motivasyon değerleri karşılaştırıldığında, haftada 4 gün ve üzeri egzersiz yapanların “dışsal düzenleme” alt faktörünün haftada 3 gün egzersiz yapanlardan yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, yaş, medeni durum ve egzersize katılma sıklığının; kadınların egzersiz yapmalarına motive eden en etkili faktörler olduğu tespit edilmiştir.

**Keywords:** Exercise; leisure time; motivation.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz; boş zaman; motivasyon.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

## GİRİŞ

Sağlıklı bir toplumun oluşmasında, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde, kadınların rolü çok büyüktür. Annenin ve kadının toplumdaki yeri önemsenmeli, çocuğu doğuran kadının gebelik öncesinde ve sonrasında sağlığına özen gösterilmelidir (Kutlu, 2013). Egzersiz; kaygı, stres, anksiyete ve depresyonun azaltılmasında, zihinsel sağlığın sürdürülmesinde ve sosyal sağlık üzerinde pozitif yönde etkilere sahiptir (Özden, 2016). Egzersizin uygunluğunun ve şiddetinin, motivasyon üzerinde çok önemli etkisi vardır (Özkan, 2013).

Boş zaman kavramı, çalışma, uyku, yemek-yeme ve diğer zorunlu işler için ayrılan zaman sonrasında artan, zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Kemp, 1997). Broadhurst(2001) boş zamanın, “artık bir zaman olarak görülemeyeceğini, aksine yaşamın temel bir parçası” olduğunu ifade etmiştir. Motivasyon; Vromm’un 1964 yılında yapmış olduğu tanıma göre, insanı harekete geçiren ve hareketlerin yönlerini belirleyen, onların düşünceleri, umutları, inançları kısaca arzu ihtiyaç ve korkularıdır (Öztürk ve Dünder, 2003). Diğer bir deyişle motivasyon, bireyleri bir gayeye yönelik şekilde hareket etmeye sevk eden sebeptir (Doğan,2003). Boş zaman aktivitelerine aktif katılımın öneminin vurgulandığı günümüzde, rekreasyon alanında ülkemizde son yıllarda büyük yatırımların olduğu gözlemlenmektedir.

Boş zaman alanında önemli çalışmalar yapmış olan Neulinger 1974’de boş zamanın iki çok önemli boyuta sahip olduğunu belirtmiştir (Akt. Dillard ve Bates, 2011) . Bunlardan birincisi algılanan özgürlük diğeri ise içsel motivasyondur. İçsel motivasyon genel olarak bir aktiviteye tamamen alınacak zevk ve tatmin için katılmak olarak ifade edilmektedir (Pelletier ve ark., 1995). Sosyal bir etkinlik olan sportif aktivitelere katılım bireyin psikolojik ve toplumsal gelişimini olumlu yönde etkiler (Weinberg and Gould, 2007 akt. Deryahanoğlu, 2016). Carrol ve Alexandris sportif aktivitelere katılımın önündeki engellerin algılanmasının içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk düzeyi ile ilişkisi ortaya koymak için bir çalışma gerçekleştirmişlerdir.

Engellerin aşılmasında motivasyonun çok büyük önemi olduğunu vurguladıkları bu çalışmada “bireyin engelleri algılamasından daha çok motivasyon düzeyinin artırılarak motivasyonsuzluk durumunun ortadan kaldırılabileceği ve böylece katılım sıklığının da artacağını vurgulamışlardır (Carroll ve Alexandris,1997). Günümüz toplumunun önemli bölümünün yeterli ölçüde fiziksel aktiviteye katılmadığı yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir. Bu nedenle, bireylerin rekreasyonel amaçlı egzersizlere katılıma yönlendiren faktörlere belirlenmesine yönelik çalışmaların yapılması önem kazanmıştır (Güngörmüş, 2007).

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı, bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize katılıma motive eden faktörlerin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

## MATERYAL METOD

Çalışmaya 18-50 yaş aralığında, 104 adet egzersiz yapan kadın gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların boş zaman motivasyonlarını belirlemek amacıyla Pelletier ve ark. (1989,1991) tarafından “Leisure Motivation Scale” geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçe’ye adaptasyon çalışmaları Mutlu (2008) ve Güngörmüş (2012) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada Mutlu (2008) tarafından adaptasyonu yapılan ölçek kullanılmıştır. Pelletier ve ark. (1989, 1991) tarafından geliştirilen orijinal ölçek, bireyleri rekreasyonel egzersizlere katılıma motive edebilecek faktörleri içeren 1- bilmek (içsel motivasyon), 2- başarmak (içsel motivasyon), 3- dürtüyü/uyarıyı hissetmek (içsel motivasyon), 4- belirlemek (dışsal motivasyon), 5- içe atım (dışsal motivasyon), 6- dış düzen (dışsal motivasyon) ve 7- motivasyonsuzluk gibi 7 alt faktör ve toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu için yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışması sonucu ölçek toplam 22 madde ve 1- motivasyonsuzluk, 2- bilmek ve başarmak, 3- uyaran yaşama, 4- özdeşim/içe atım ve 5-dışsal düzenleme gibi 5 alt faktöre düşmüştür. İstatistiksel analiz için normal dağılım gösteren verilerde (eğitim durumu değişkeni) One-WayAnova ve Tukey testleri, normal dağılım göstermeyen verilerde (eğitim durumu haricindeki değişkenler) Kruskal Vallis testi ve Mann Whitney\_U testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1:** Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Boş Zaman Motivasyon Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

	<b>Çalışma Durumu</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>SS</b>	<b>p</b>
<b>Motivasyonsuzluk</b>	Çalışıyor	23	6,56	1,95	0.419
	Çalışmıyor	81	7,04	2,58	
<b>Bilmek ve başarmak</b>	Çalışıyor	23	18,43	3,20	0.432
	Çalışmıyor	81	19,28	4,86	
<b>Uyaran yaşama</b>	Çalışıyor	23	9,86	2,72	0.933
	Çalışmıyor	81	9,81	2,75	
<b>Özdeşim içe atım</b>	Çalışıyor	23	18,82	3,33	0.819
	Çalışmıyor	81	19,06	4,57	
<b>Dışsal düzenleme</b>	Çalışıyor	23	9,43	2,17	0.553
	Çalışmıyor	81	9,89	3,46	

Çalışmada katılımcıların çalışıp çalışmama durumu çalışıyor ve çalışmıyor olmak üzere 2 ayrı şekilde sınıflandırılmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda çalışan ve çalışmayanların boş zaman motivasyon değerlerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 2:** Yaş Gruplarına Göre Boş Zaman Motivasyon Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

	Yaş	N	Ort	SS	p
<b>Motivasyonsuzluk</b>	18-25 yaş (1)	16	6,88	2,16	-
	26-33 yaş (2)	24	5,96	1,76	
	34-41 yaş (3)	51	7,50	2,64	
	42-49 yaş (4)	13	6,54	2,73	
<b>Bilmek ve başarmak</b>	18-25 yaş (1)	16	17,37	4,31	1,3<2*
	26-33 yaş (2)	24	21,75	4,19	
	34-41 yaş (3)	51	18,43	4,14	
	42-49 yaş (4)	13	18,92	5,39	
<b>Uyaran yaşama</b>	18-25 yaş (1)	16	8,68	3,28	-
	26-33 yaş (2)	24	10,71	2,44	
	34-41 yaş (3)	51	9,41	2,41	
	42-49 yaş (4)	13	11,23	2,92	
<b>Özdeşim içe atım</b>	18-25 yaş (1)	16	18,25	3,28	-
	26-33 yaş (2)	24	20,12	4,10	
	34-41 yaş (3)	51	18,94	4,84	
	42-49 yaş (4)	13	18,15	3,55	
<b>Dışsal düzenleme</b>	18-25 yaş (1)	16	10,00	3,35	-
	26-33 yaş (2)	24	9,25	2,40	
	34-41 yaş (3)	51	10,14	3,49	
	42-49 yaş (4)	13	9,15	3,39	

\*p&lt;0.05

Çalışmada yaş grupları 18-25, 26-33, 34-41 ve 42-49 yaş olmak üzere 4 ayrı şekilde sınıflandırılmıştır. 26-33 yaş grubunda olanların “bilmek ve başarmak” alt ölçeğinin 18-25 yaş ve 34-41 yaş aralığında olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Yaş gruplarına göre diğer alt ölçekler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0.05).

**Tablo 3:** Medeni Duruma Göre Boş Zaman Motivasyon Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

	Medeni durum	N	Ort	SS	p
<b>Motivasyonsuzluk</b>	Evli	76	7,07	2,62	0.300
	Bekar	28	6,57	1,93	
<b>Bilmek ve başarmak</b>	Evli	76	19,18	4,67	0.747
	Bekar	28	18,86	4,27	
<b>Uyaran yaşama</b>	Evli	76	9,82	2,54	0.946
	Bekar	28	9,86	3,23	
<b>Özdeşim içe atım</b>	Evli	76	19,53	4,80	0.005*
	Bekar	28	17,61	2,04	
<b>Dışsal düzenleme</b>	Evli	76	9,89	3,29	0.582
	Bekar	28	9,50	3,05	

\*p&lt;0.01

Çalışmada katılımcıların medeni durumu evli ve bekar olmak üzere 2 ayrı şekilde sınıflandırılmıştır. Medeni duruma göre Boş Zaman Motivasyon alt ölçekleri karşılaştırıldığında

sadece “özdeşim içe atım” alt ölçeğinin evliler ile bekarlar arasında anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür.

**Tablo 4:** Eğitim Durumuna Göre Boş Zaman Motivasyon Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

	Eğitim durumu	N	Ort	SS	p
<b>Motivasyonsuzluk</b>	İlköğretim	43	7,05	2,79	-
	Lise	45	6,87	2,37	
	Üniversite-Yüksekokul	16	6,81	1,60	
<b>Bilmek ve başarmak</b>	İlköğretim	43	19,72	4,74	-
	Lise	45	19,27	4,48	
	Üniversite-Yüksekokul	16	16,94	3,75	
<b>Uyaran yaşama</b>	İlköğretim	43	9,88	2,56	-
	Lise	45	10,09	2,45	
	Üniversite-Yüksekokul	16	8,94	3,77	
<b>Özdeşim içe atım</b>	İlköğretim	43	18,53	4,44	-
	Lise	45	19,62	4,53	
	Üniversite-Yüksekokul	16	18,56	3,29	
<b>Dışsal düzenleme</b>	İlköğretim	43	9,77	2,85	-
	Lise	45	10,16	3,78	
	Üniversite-Yüksekokul	16	8,81	2,23	

Çalışmada eğitim durumu ilköğretim, lise ve üniversite-yüksekokul olmak üzere 3 ayrı şekilde sınıflandırılmıştır. Eğitim durumuna göre boş zaman motivasyon değerlerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 5:** Egzersize Katılma Sıklığına Göre Boş Zaman Motivasyon Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

	Egzersize Katılma Sıklığı	N	Ort	SS	p
<b>Motivasyonsuzluk</b>	1-2 gün (1)	9	6,89	2,37	-
	3 gün (2)	50	6,46	2,10	
	4 gün ve üzeri (3)	45	7,47	2,76	
<b>Bilmek ve başarmak</b>	1-2 gün (1)	9	19,22	3,27	-
	3 gün (2)	50	18,88	4,37	
	4 gün ve üzeri (3)	45	19,31	5,01	
<b>Uyaran yaşama</b>	1-2 gün (1)	9	8,56	2,35	-
	3 gün (2)	50	10,10	2,68	
	4 gün ve üzeri (3)	45	9,78	2,83	
<b>Özdeşim içe atım</b>	1-2 gün (1)	9	18,89	3,41	-
	3 gün (2)	50	18,44	4,22	
	4 gün ve üzeri (3)	45	19,67	4,57	
<b>Dışsal düzenleme</b>	1-2 gün (1)	9	9,33	3,50	<b>2&lt;3**</b>
	3 gün (2)	50	8,74	2,78	
	4 gün ve üzeri (3)	45	11,04	3,25	

\*\* $p<0.01$



Çalışmada haftada egzersiz yapılan gün sayısına göre 1-2 gün, 3 gün ve 4 gün ve üzeri olmak üzere 3 ayrı şekilde sınıflandırılmıştır. Haftada egzersiz yapılan gün sayısına göre Boş Zaman Motivasyon değerleri karşılaştırıldığında, haftada 4 gün ve üzeri egzersiz yapanların “dışsal düzenleme” alt faktörünün haftada 3 gün egzersiz yapanlardan yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0.01$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize katılma motive eden faktörlerin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Çalışmada yapılan istatistiksel analiz sonucunda katılımcıların çalışma durumuna göre boş zaman motivasyon değerlerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo.1). Demirtaş ve ark. 'nın (2014) yapmış olduğu çalışma bireylerin iş zamanı dışında yapacakları boş zaman faaliyetleri, çeşitli sosyal kurslara katılmak, sportif aktivitelere katılmak onların iş yerlerindeki fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumlu yönde katkıda bulunacağı ve sonuçta iş performanlarının da artacağı hipotezini desteklemiştir. Yapılan çalışma sonucu ile Mutlu ve ark.'nın (2011) yapmış oldukları çalışma sonucu benzerlik göstermemektedir. Mutlu ve ark.'nın (2011) yapmış oldukları çalışma sonucunda, katılımcıların “motivasyonsuzluk” alt boyutuna ilişkin puanları gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermekte ve “dışsal düzenleme” alt boyutuna ilişkin puanların da mesleğe göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. “Ev hanımı” grubunda yer alan katılımcıların puanları ile “işçi” ve “diğer” gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında “ev hanımı” grubundaki katılımcıların “dışsal düzenleme” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer 2 gruptan daha düşük olduğu bulunmuştur. Üstün ve Kalkavan (2013) yapmış olduğu çalışmada cinsiyetin rekreatif faaliyetlere katılım motivasyon düzeyine etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Ardahan'ın (2015) yapmış olduğu çalışmada kadınların annelik rolü, çalışan rolü, evdeki ev kadınlığı rolü gibi birçok nedenden dolayı rekreasyonel aktivitelere yoğun katılamamalarını belirtmişlerdir.

Yaş, boş zaman faaliyetlerine katılmayı etkileyen önemli faktörlerden bir diğeridir. Örneğin genç yaş grubunda bulunan bireyler yaşlılara nazaran daha fazla fiziksel aktivite ve spor faaliyetlerine katılma eğilimindedirler (Kunz ve Graham,1996). Yapılan bu çalışmada yaş grupları 18-25, 26-33, 34-41 ve 42-49 yaş olmak üzere 4 ayrı grup olarak sınıflandırılmıştır ve 26-33 yaş grubunda olanların “bilmek ve başarmak” alt ölçeğinin diğer yaş aralığında olanlardan daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Medeni duruma göre Boş Zaman Motivasyon alt ölçekleri karşılaştırıldığında “özdeşim içe atım” alt ölçeğine ilişkin puanlarının evliler ile bekarlar arasında anlamlı farklılık gösterdiği, diğer alt ölçeklerde anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $p>0.05$ ). Mutlu (2008) yapmış olduğu çalışmada sadece “Dışsal Düzenleme” alt boyutuna ilişkin puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Öcalan'ın (1996) öğretmenler üzerine yaptığı araştırmada da bekâr öğretmenlerin evli öğretmenlerden daha çok spor yaptığı belirtilmiştir. İlban-Özcan (2003) Nevşehir ilinde yaptıkları araştırmada bekar olanların evli olanlara oranla daha fazla spor yaptıklarını bu sebeple bekarların evlilere oranla daha çok boş vakitlerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Pepe ve ark (2001) ise spor yapan ve yapmayan kadınlar üzerine yaptıkları çalışmada; spor yapanların % 92 yapmayanların % 82'sinin bekar olduğunu tespit etmişlerdir. Elde edilen sonuçlar medeni durumun spor yapanlarla yapmayanlar arasında önemli bir farkın olmadığını ortaya koymaktadır.

Çalışmada eğitim durumuna göre boş zaman motivasyon değerlerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Erkal'ın (2006) çalışmasına göre eğitim seviyesinin yükselmesi, ekonomik geliri de arttırmakta dolayısıyla sosyal statüde bir değişme meydana gelmektedir. Statünün eğitim yoluyla elde edilmesi, kişiyi topluma açık hale getirmekte ve sosyal hayat içerisindeki yerini almasına yardım etmektedir. Bu nedenle, kısmen boş zaman etkinliklerine olan eğilim artmaktadır. Erkal'e (2006) göre eğitim seviyesinin yükselmesi boş zamanı daha iyi kullanabilme imkânı yaratmak demektir.

Lindsay ve Ogle'ın (1972) yaptıkları çalışmaya göre boş zaman değerlendirme davranışı meslek sahiplerinin prestijlerini gösterme alanı olarak da değerlendirilebilir. Bireylerin eğitim

düzeyinin artması ile beraber prestijleri yüksek konumlara ulaştıkça, boş zaman yaratma ve bu zamanı gösterişli ve bireysel gelişmeler için kullanma isteğinde de artış görülebilir.

Yapmış olduğumuz çalışmada eğitim durumuna göre “Boş Zaman Motivasyon Ölçeği”nde yer alan beş alt boyutta boş zaman motivasyon değerlerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İlknur (2008) ise yapmış olduğu çalışmada farklılaşmaların gözlemlendiği ve farklılaşmaların daha çok “uyaran yaşama” ve “bilmek ve başarmak” alt boyutlarında yoğunlaştığını tespit etmiş, bu farklılaşmaların ortaya çıkmasında eğitim durumunun da etkili olduğunu düşünmüştür.

Çalışmada haftada egzersiz yapılan gün sayısına göre Boş Zaman Motivasyon değerleri karşılaştırıldığında, haftada 4 gün ve üzeri egzersiz yapanların “dışsal düzenleme” alt faktörünün haftada 3 gün egzersiz yapanlardan yüksek olduğu görülmüştür ( $p < 0.01$ ). Ağduman (2014) yapmış olduğu çalışmada bireylerin aktivitelere katılma sıklığı ile motivasyon ve tatmini arasında pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Aynı çalışmada aktivite sıklığına göre Dışsal düzenleme boyutu ile aktivitelerin yapılma sıklığı arasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. En yüksek dışsal düzenleme puan ortalaması ayda 3-4 kez aktiviteye katılan bireylere aitken en düşük ortalama puanın ayda 1-2 kez aktiviteye katılan bireylere ait olduğu tespit edilmiştir. Hsieh (1998) Boş Zaman Davranış, Motivasyon, Katılım ve Tatmini; Boş Zaman Davranış Modeli Testi adlı çalışmada ise boş zaman motivasyonunun boş zaman etkinliklerine katılmayla doğrudan ilgisi olduğu ve boş zaman etkinliklerine katılımın da boş zaman tatmini ile doğrudan ilişkili olduğu sonuçlarına varmıştır.

Çalışmanın sonucunda, araştırma grubunun rekreasyonel egzersizlere katılım motivasyon düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. **“Boş Zaman Motivasyon Ölçeği”** nde yer alan beş alt boyutta belirtilen bağımsız değişkenlere göre farklılaşmaların gözlemlendiği ancak, bu farklılaşmaların daha çok “bilmek ve başarmak”, “özdeşim içe atım” ve “dışsal düzenleme” alt boyutlarında yoğunlaştığı anlaşılmıştır. Ortaya çıkan farklılıkların en fazla katılımcıların yaşları, medeni durumları ve egzersize katılma sıklığı durumlarında değişkenlerin daha çok etkili olduğu anlaşılmıştır.

## Kaynaklar

- Ağduman, F. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi* (Doctoral dissertation).
- Ardahan, F. (2015). Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Gönüllülük: Akut Örneği. III. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı*, 40-53.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. Psychology Press.
- Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints in strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279.
- Demirtas, O., Bayram, A., & Ozdevecioğlu, M. (2014). The effect of leisure behaviours on employees' contextual and task performances. *Research Journal of Business and Management*, 1(3), 204-213.
- Deryahanoğlu, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F., & Uzun, M. (2016). Anthropometric characteristics of sedentary women and comparison of their psychological states Sedanter kadınların antropometrik özellikleri ve psikolojik durumlarının karşılaştırılması. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5257-5268.
- Dillard, J. E., & Bates, D. L. (2011). Leisure motivation revisited: why people recreate. *Managing Leisure*, 16(4), 253-268.
- Doğan, M. (2003). *Büyük Türkçe Sözlük*. Vadi Yayınları.
- Erkal, M. E. (1983). Sosyoloji (Sociology). *İstanbul: Filiz*.
- Güngörmüş, H. A. (2007). Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara.
- Gungormus, H. A. (2012). The study of validity and reliability of Turkish version of leisure motivation scale. *ENERGY Education Science And Technology Part B-Social And Educational Studies*, 4(3), 1209-1216.
- Hamdi, P. E. P. E., & Emin, K. U. R. U. (2001). Spor Yapan ve Yapmayan Bayanların Sosyo Ekonomik Seviyelerinin Araştırılması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3).
- Hsieh, C. M. (1999). *Leisure attitudes, motivation, participation, and satisfaction: Test of a model of leisure behavior*. Microform Publications, University of Oregon.

- İlban, M. O., & Özcan, K. (2003). Demografik Özelliklere Göre Boş Zaman Değerlendirme Tercihlerindeki Farklılaşma Üzerine Bir Araştırma (Nevşehir Örneği), 1. *Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara, Mayıs*.
- Kemp, K. & Pearson, S. (1997). *Leisure and Tourism*. Great Britain: Longman Pres.
- Kim, B., Heo, J., Chun, S., & Lee, Y. (2011). Construction and initial validation of the leisure facilitator scale. *Leisure/Loisir*, 35(4), 391-405.
- Kunz, J. L., & Graham, K. (1996). Life course changes in alcohol consumption in leisure activities of men and women. *Journal of Drug Issues*, 26(4), 805-829.
- Kutlu, M. Y. (2013). *Kadın Sağlığı Hastalıkları ve Bakımı*. Palme Yayıncılık, Yenilenmiş 2. Baskı, Ankara.
- Lindsay, J. J., & Ogle, R. A. (1972). Socioeconomic patterns of outdoor recreation use near urban areas. *Journal of Leisure Research*, 4(1), 19.
- Mutlu, İ. (2008). Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri ili örneği). *Yüksek Lisans Tezi*.
- Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H. A., Sevinç, T., & Gürbüz, B. (2011). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 54-61.
- Neulinger, J. (1974). "The Psychology Of Leisure" Research Approaches To The Study Of Leisure. *Springfield, I*, 11, 295-306.
- Öcalan, M. (1996). Doğu İl Merkezlerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarında Yaptıkları Faaliyetler ve Sporun Yeri. *Fırat Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Elazığ*.
- Özden, A. (2016). Psikososyal Sağlık ve Egzersiz. *Türkiye Klinikleri Journal of Physiotherapy and Rehabilitation-Special Topics*, 2(1), 122-126.
- Özkan, S. E. (2013). Türkiye'deki Fitness Merkezlerinde Hizmet Kalitesi Beklentilerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, Z. DüNDAR, H., (2003). "Örgütsel Motivasyon ve Kamu Çalışanlarını Motive Eden Faktörler", C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 4(2), 57-67.
- Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1989). Construction et validation de l'Échelle de motivation vis-à-vis les Loisirs (EML). *Communication présentée au congrès annuel de la SQRP, Ottawa, ON*, 28, 146.
- Pelletier, L., Vallerand, R., Blais, M., & Brière, N. (1991). Leisure Motivation Scale (lms-28). *Online Erişim Adresi: [http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles/EML28\\_en.pdf](http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles/EML28_en.pdf)*.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17, 35-35.
- Üstün, Ü. D., & Kalkavan, A. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E. Human Kinetics.

### Extended English Abstract

Over the last several decades, leisure researchers have conducted extensive studies on leisure participation and reported a number of ways to explain the nature of participating in leisure activities. Since the 1970s, a number of leisure researchers have investigated the concept of leisure motivation (Kim, 2011). Neulinger (1974) postulated that leisure had but two dimensions: (1) perceived freedom, i.e. the activity had to be undertaken freely, without constraint or compulsion and (2) intrinsic motivation, the concept that satisfaction arises from engaging in the leisure activity itself (not in some pay-off from the activity) (Dillard ve Bates, 2011). Broadhurst stated that 'leisure time could no longer be seen as a time, conversely an essential part of life' (Broadhurst, 2001). Motivation; according to The Vromm it was made in 1964, mobilizing people and determining the direction of the movement, their thoughts, prospects, beliefs briefly, desires needs and fears (Öztürk ve DüNDAR, 2003). In other words,



motivation, individuals are the reasons that prompted to move in an object oriented manner (Doğan,2003). A significant portion of today's society have been identified with sufficient research as to participate in physical activity. For this reason, individuals conducting studies to determine the factors that lead to participation in recreational exercise has gained importance (Güngörmüş, 2007).

The aim of this study was to determine the factors that motivate females to do exercise whom live in Corum and to understand whether these factors differ according to some variables. 104 women doing exercise between the age of 18-50 participated voluntarily in the study. In order to determine the motivation of the participants for free time activities, the "Free Time Motivation Scale" developed by Pelletier et al (1989,1991) was used. The adaptation of this scale to Turkish was done by Mutlu (2008) and Güngörmüş (2012). In this study, the one whose adaptation was done by Mutlu (2008) was used. As the result of the study for the reliability and the validity of the scale's Turkish adaptation, the scale had 22 items and it was shortened to five sub-factors as "amotivation," "to know and to accomplish," "to experience stimulation," "identification/introjection" and "external regulation." In the 5 sub-dimensions of the scale, assessments were done according working, age, educational status and the frequency of participation in exercise. As a consequence of the statistical analysis carried out, it has been understood that leisure motivation values do not differ according to participants' working in somewhere or not and educational status. In our research, age groups were classified in 4 separate groups as 18-25, 26-33, 34-41 and 42-49. It has been determined that the sub-scale of "to know and to accomplish" for those in 26-33 age group is higher than those who are in the age groups of 18-25 and 34-41. In the other sub-scales, no meaningful differences could be found between the age groups. When Free Time Motivation sub-scales were compared according to marital status, it was observed that only "identification/introjection sub-scale showed meaningful difference between the married and the single. Free Time Motivation sub-scales were compared according to the number of doing exercise days in a week, it was seen that the "external regulation" sub-scale of those doing exercise for 4 days or over a week is higher than those who do so for 3 days a week. According to the results obtained; Age, marital status, and often participate in exercise ; motivates women to exercise has been found to be the most influential factors. Future studies need to explore more deeply the relationship between leisure constraints and leisure facilitators. Previous researchers provided a useful structure for understanding the facilitators to leisure; however, little empirical evidence has been provided. Additionally, future studies need to verify the characterization of the leisure facilitator scale. The scale should be examined by other, more diverse samples such as adolescents, older adults and local community residents. Further investigation is required to test the stability of the leisure facilitator scale (Kim, 2011). There are several options to extend this research. First, it would make sense to apply these findings to a wide range of leisure/recreation activities to ascertain whether these findings do, in fact, explain the great majority of leisure/recreation motivation behavior. Secondly, this study provided little insight into any ways of predicting or determining what predisposition(s) (if any) would likely cause an individual to be drawn to one of the leisure/ recreation core values versus another. The unified theory of leisure/ recreation proposed here needs to be tested and validated in a more rigorous fashion.